

Дневная активность

Увеличьте физическую нагрузку:

- **Преимущества:** она повышает [потребность во сне](#), улучшает [качество сна](#), и очень эффективна для людей с [бессонницей](#) и другими нарушениями сна.
- **Варианты нагрузки:** прогулка, бег или езда на велосипеде в парке / [на природе](#), занятия в тренажерном зале, [HIIT](#) (ВИИТ) и другие нагрузки.
- **Основная задача:** устать, ведь одно из главных веществ, которое регулирует сон - это [аденозин](#). Именно его повышение к вечеру даёт сигнал организму о том, что мы устали и пора отдыхать. Этим и помогает спорт, поэтому будьте активными в течение дня.

Уделите время природе

- **Посетите зелёные и синие пространства** - это необходимое условие [полноценного отдыха](#) в современном мире.
- Главное, не доставайте телефон или фотоаппарат, ощутите себя частью окружающего мира, это принесёт [больше позитивных ощущений](#).

Соблюдайте несколько важных правил:

- **Не тренируйтесь перед сном.**
- **Не устраивайте тяжёлые тренировки за несколько часов до сна.**
- **Не допускайте перетренированности**, профессионалы в спорте засыпают и спят [хуже](#) обычных людей.
- **Не употребляйте алкоголь**, он вызывает фрагментацию сна в течение ночи, что нарушает его полный цикл.
- **Не принимайте кофеин**, так как он блокирует действие аденозина, нарушает [регуляцию быстрого сна](#) и уменьшает общее [количество и качество сна](#).

Дневная активность

В течение дня:



Физическая нагрузка

Тренажерный зал Бег
HIIT Велосипед Прогулка



Время на природе

Зеленые и голубые места



Соблюдение правил

- ☐ Без перетренированности
- ☐ Без алкоголя
- ☐ Без кофеина

prosto.social

Revision #4

Created 23 August 2023 13:03:42 by Тимур

Updated 4 January 2024 05:51:41 by Тимур